

Manual de qué hacer: Terremoto

América · Actualizado el 2026-09-09 · comoactuaen crisis.com

Un terremoto no avisa. Lo único que decide qué te pasa en esos segundos es lo que hiciste antes: qué muebles están anclados, dónde está tu mochila y si tu familia sabe dónde reunirse. Aquí está lo que las agencias sísmicas recomiendan hacer, y los dos errores que más repite la gente.

Antes de la crisis

La preparación ante un sismo es casi toda trabajo de carpintería y de acuerdos familiares. Nada de esto cuesta caro y todo se hace en un fin de semana.

- **Ancla a la pared** los muebles altos, los libreros, el refrigerador y la televisión. Ready.gov lo pone como primera medida: lo que mata dentro de una casa que no se cae son los objetos que sí lo hacen.
- Guarda lo pesado y lo frágil en **repisas bajas**, nunca encima de la cama ni del sillón donde te sientas.
- Revisa las **instalaciones de gas y electricidad** de la vivienda, y aprende dónde están las llaves de corte y cómo se cierran. El CENAPRED insiste en este punto porque el incendio posterior al sismo es un riesgo tan real como el derrumbe.
- Ten una **mochila de emergencia** con agua y comida para al menos 3 días, linterna, radio de pilas, botiquín, copias de documentos y un silbato.
- Acuerda un **contacto fuera de la zona**: alguien de otra ciudad al que todos llamen o escriban. Las líneas locales se saturan; las de larga distancia a veces no.
- Ten **calzado cerrado y una linterna debajo de la cama**. Si el sismo es de madrugada, el suelo estará lleno de vidrios.
- Participa en los **simulacros** de tu edificio, tu escuela o tu trabajo. El CENAPRED los recomienda expresamente: en el momento real nadie improvisa bien, solo repite lo que ya practicó.

Practica la postura antes de necesitarla

Ready.gov describe el movimiento exacto que hay que ensayar: **bajar a manos y rodillas, y cubrirse la cabeza y el cuello con los brazos**. Hazlo una vez con tu familia, en la habitación donde pasan más tiempo. Ese ensayo de treinta segundos es la parte más útil de todo este texto.

Sobre la magnitud. La escala no es lineal y por eso confunde. El USGS lo explica así: cada punto entero de magnitud equivale a unas **32 veces más energía liberada**. Un sismo de magnitud 7 no es "un poco peor" que uno de 6: libera unas treinta veces más energía.

Fuente: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante y después. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fuente: CENAPRED — Infografía: qué hacer en caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Fuente: USGS — Cuánto más grande es cada punto de magnitud. https://earthquake.usgs.gov/education/how_much_bigger.php

Durante la crisis

Agáchate, cúbrete y agárrate

La instrucción del USGS para quien está dentro de un edificio es una sola: **«métete debajo de un escritorio o una mesa y agárrate»** —agáchate, cúbrete y sujétate—. Y añade lo que no hay que hacer: **no corras hacia afuera mientras está temblando**. La mayoría de las lesiones ocurren al intentar moverse durante el movimiento.

Si estás dentro de un edificio

Bajo una mesa resistente, sujetándola. Si no hay ninguna, junto a un muro interior, lejos de ventanas, cristalerías y de todo lo que pueda caer. Protege cabeza y cuello con los brazos.

Si estás en la cama

Quédate donde estás y **cúbrete la cabeza y el cuello con la almohada**, según Ready.gov. Levantarse a oscuras entre vidrios rotos causa más heridas que quedarse.

Si estás en un vehículo

Frena con cuidado y detente lejos del tráfico. El USGS es explícito: **no te detengas debajo de puentes, árboles, postes ni cables eléctricos**, y permanece dentro del vehículo hasta que pare el movimiento.

Si estás al aire libre

Aléjate de fachadas, cornisas, cristales, postes y cables. La zona peligrosa no es el centro de la calle: son los primeros metros junto a los edificios, donde cae todo.

Cuando pare el movimiento y sea seguro, el CENAPRED recomienda **cortar el gas y la electricidad** antes de nada. Si estás en la calle, aléjate de postes y cables y no te acerques a los edificios altos.

El mito del "triángulo de la vida"

Circula desde hace años un mensaje que dice que hay que tumbarse *junto* a los muebles y no debajo. El USGS responde directamente a esa idea y señala que **no aplica a los edificios construidos en Estados Unidos**, y mantiene «agáchate, cúbrete y agárrate» como la recomendación válida. Si alguien te reenvía ese mensaje, esta es la fuente para responderle.

Fuente: USGS — ¿Qué debo hacer durante un terremoto?. <https://www.usgs.gov/faqs/what-should-i-do-during-earthquake>

Fuente: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante y después. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fuente: CENAPRED — Infografía: qué hacer en caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Después de la crisis

Cuenta con réplicas. Ready.gov lo dice sin rodeos: después del sismo principal vienen réplicas, y algunas pueden ser fuertes. Una estructura que aguantó el primero puede no aguantar la siguiente.

- **No enciendas cerillos, velas ni encendedores** hasta descartar que haya fuga de gas. Es la advertencia expresa del CENAPRED, y es la razón por la que muchos incendios llegan después del sismo, no durante.
- Usa el teléfono **solo para emergencias** y no difundas rumores: la red saturada impide que pasen las llamadas que sí salvan vidas.
- Ponte calzado cerrado antes de caminar. Habrá vidrio en el suelo aunque no lo veas.
- No entres a construcciones dañadas ni te acerques a bardas agrietadas.
- Revisa a tus vecinos, especialmente a quienes viven solos o tienen movilidad reducida.
- Documenta los daños con fotografías antes de limpiar o reparar.

Si quedas atrapado bajo escombros

Ready.gov da la instrucción exacta: **manda un mensaje de texto, golpea una tubería o una pared, o usa un silbato. No grites.** Gritar agota y hace tragar polvo; el golpeo rítmico se oye mucho más lejos y se puede mantener durante horas. Ese es el motivo por el que el silbato aparece en todas las listas de mochila de emergencia.

Fuente: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante y después. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Fuente: CENAPRED — Infografía: qué hacer en caso de sismo.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/258-INFOGRAFAENCASODESISMO.PDF>

Plan familiar

1. Un punto de reunión

Uno cerca de casa y otro fuera del barrio, por si la zona queda acordonada. Que todos sepan nombrarlo sin dudar.

2. Un contacto fuera de la ciudad

Ready.gov lo pide expresamente: alguien en otro estado o región al que todos reporten. Las comunicaciones locales caen primero.

3. Un responsable por cada persona que necesita apoyo

Quién recoge a los niños de la escuela, quién ayuda al abuelo a bajar, quién saca a la mascota. Decidido por escrito, no improvisado.

4. Un simulacro al año, mínimo

Que incluya cortar el gas. La primera vez siempre se tarda más de lo que la gente cree.

El plan cabe en una hoja

Escríbelo, imprímelo y pega una copia en el refrigerador y otra en cada mochila. Un plan que solo existe en la cabeza de un adulto no sirve cuando ese adulto no está en casa. El formato paso a paso está en la guía de inundación y vale igual aquí.

Fuente: Ready.gov · FEMA — Terremotos: antes, durante y después. <https://www.ready.gov/earthquakes>

Alimentación y agua

La cifra de agua que hay que memorizar

El CDC lo fija sin ambigüedad: **al menos 1 galón (3,8 litros) por persona y por día, para 3 días**. Ready.gov añade los matices que salvan a quien los ignora: «**los niños, las madres lactantes y las personas enfermas pueden necesitar más**», y «**con temperaturas muy altas, las necesidades de agua pueden duplicarse**». Si en tu casa hay una embarazada, alguien enfermo o vives en clima caliente, esa cifra es un piso, no una meta.

Cómo almacenarla para que sirva cuando la necesites

El CDC pide recipientes **de grado alimenticio aprobados**, con tapa que cierre bien, de material duro e irrompible —**nunca vidrio**— y con boca angosta para poder verter. Advertencia expresa: **no uses envases que hayan contenido químicos tóxicos** como cloro o pesticidas. Y lo que casi todo el mundo olvida: **el agua guardada se cambia cada 6 meses**. Para desinfectar el recipiente antes de llenarlo, una cucharadita de cloro doméstico sin aroma en un litro de agua, esperar 30 segundos y vaciar.

Qué comida tener guardada

Ready.gov recomienda **varios días de alimentos no perecederos** y da la lista concreta: carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer —**y un abrelatas**—, barras de proteína o de fruta, cereal seco o granola, crema de cacahuete, fruta seca, jugos enlatados y leche pasteurizada de larga vida. La regla al armarla es sencilla: comida que tu familia de verdad coma, que no necesite cocción y que puedas rotar antes de que caduque.

Sin luz, el reloj de la comida corre: 4 horas y 48 horas

Las cifras oficiales de FoodSafety.gov, del USDA: **el refrigerador mantiene la comida segura hasta 4 horas** si no lo abres, y **un congelador lleno aguanta unas 48 horas (24 si está a la mitad)**. El umbral de descartar: cualquier perecedero —carne, pollo, pescado, huevos, sobras— que haya estado **a 4 °C (40 °F) o más durante 2 horas o más, se tira**. Un congelador lleno aguanta el doble que uno a medias, así que llenar los huecos con botellas de agua antes de una tormenta anunciada es dinero ahorrado. Y la frase con la que cierran todas las agencias: **«en caso de duda, tíralo»**. No lo pruebes para averiguarlo.

- Mantén refrigerador y congelador **cerrados**: cada apertura desperdicia horas de la reserva de frío.
- **Tira todo alimento que haya tocado agua de inundación**, aunque el envase parezca intacto. Es instrucción expresa de Ready.gov.
- Ten un abrelatas manual. Es el objeto que más se olvida y el que deja la despensa inservible.
- Si compras agua embotellada, guárdala **sellada en su envase original**, en un lugar fresco y oscuro.

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Cómo crear y almacenar una reserva de agua de emergencia. <https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Agua. <https://www.ready.gov/water>

Fuente: FoodSafety.gov · USDA y HHS (EE. UU.) — Seguridad alimentaria durante un corte de energía. <https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Alimentos. <https://www.ready.gov/food>

Energía y comunicaciones

La regla del generador: 6 metros, y no se negocia

La CPSC no matiza: **«usar un generador en interiores PUEDE MATARTE EN MINUTOS»**, porque **«el escape del generador contiene monóxido de carbono, un veneno que no se ve ni se huele»**. La distancia oficial, que repiten CDC y CPSC: **solo al aire libre, a más de 20 pies (6,1 metros) de cualquier ventana, puerta o rejilla de ventilación**. Lo mismo vale para hidrolavadoras, asadores de carbón y estufas de campamento. Un detector de monóxido de carbono con pilas cuesta poco y es lo único que avisa a tiempo.

Cuando la red celular se satura: escribe, no llames

La guía conjunta de la FCC y FEMA explica el porqué: **«los mensajes de texto pueden pasar cuando tu llamada no lo logra»**, aunque haya retraso en la entrega si la red está congestionada. Y pide algo que casi nadie hace: **«limita las llamadas que no sean de emergencia»**, porque cada llamada ocupa espacio que necesitan las comunicaciones de auxilio. Guarda además un contacto bajo el nombre **«ICE»** (In Case of Emergency), que es la convención que busca el personal de rescate en un teléfono ajeno.

Cómo estirar la batería

La misma guía recomienda **bajar el brillo de la pantalla y desactivar aplicaciones** para conservar carga. En una emergencia el teléfono deja de ser entretenimiento y pasa a ser tu única línea con el exterior: trátalo como al agua.

La radio de pilas sigue siendo insustituible

La FCC y FEMA recomiendan **una radio de pilas o una televisión portátil** para seguir los boletines de emergencia durante los apagones. Es el único canal que no depende ni de tu electricidad ni de la red celular.

Las alertas que ya tienes y no sabías

En Estados Unidos, los **Wireless Emergency Alerts** son mensajes gratuitos que llegan directo al celular ante clima severo, alertas AMBER y amenazas a la seguridad de tu zona. Dos cosas que conviene saber: **no hay que inscribirse —funcionan en los teléfonos desde 2012— y no se ven afectados por la congestión de la red**, así que llegan cuando las llamadas ya no pasan. Averigua cuál es el sistema equivalente en tu país y no lo silencies.

- Ten al menos una fuente de luz que no dependa de la red: linterna de pilas, de manivela o lámpara recargable.
- Carga teléfonos y baterías de respaldo **antes** de que llegue lo anunciado, no cuando ya no hay luz.
- Guarda una lista de teléfonos importantes **en papel**: si el celular muere, mueren tus contactos.
- Acuerda con tu familia que después de una emergencia **todos escriben a un mismo contacto** en lugar de llamarse entre sí.

Fuente: CPSC — Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (EE. UU.) — What to Know About Portable Generators and Carbon Monoxide. https://www.cpsc.gov/s3fs-public/468-WhattoKnowGenerators_2022.pdf

Fuente: FCC y FEMA (EE. UU.) — Consejos para comunicarse durante una emergencia. https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fuente: FEMA (EE. UU.) — Wireless Emergency Alerts (hoja informativa). <https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-08/wea-fact-sheet.pdf>

Salud y necesidades especiales

Esta es la sección que decide quién la pasa mal y quién la pasa peligrosamente mal. Una emergencia no suspende la diabetes, la hipertensión, el embarazo ni la dependencia de un concentrador de oxígeno: **lo que se interrumpe es el acceso a la farmacia, a la clínica y a la electricidad**. Todo lo que sigue se prepara antes, porque durante ya no hay margen.

1. Ten reserva de tus medicamentos, y sabe cuáles aguantan

Ready.gov pide **un suministro de varios días de los medicamentos recetados**. Para los que van en refrigerador, el CDC es tajante: **cuando la luz lleva un día o más caída, se desecha todo medicamento que deba refrigerarse**, salvo que su etiqueta diga otra cosa.

2. La excepción de la insulina, que conviene saber al pie de la letra

La FDA documenta que la insulina en frascos o cartuchos del fabricante —abierta o cerrada— **puede permanecer sin refrigerar entre 15 y 30 °C (59 y 86 °F) hasta 28 días y seguir funcionando**. Pierde efectividad con temperaturas extremas, y cuanto más larga la exposición, menos sirve. En emergencia **«puede que aún necesites usar insulina que se almacenó por encima de 30 °C»** —es preferible a no usarla—, pero en cuanto vuelva el almacenamiento adecuado, esos frascos **se descartan y se reemplazan**.

3. Si alguien depende de un equipo médico eléctrico, hay un trámite que casi nadie hace

Ready.gov lo dice explícitamente: puedes **pedirle a tu proveedor de electricidad que te incluya en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio**. Ese trámite es gratuito, se hace un día cualquiera y cambia el orden en que te reconectan. Añade una batería adicional para la silla de ruedas eléctrica y para cualquier dispositivo de asistencia, y habla con el médico sobre cómo sostener el equipo durante un apagón.

4. Guarda copia de la información médica, no solo las pastillas

Lista de medicamentos con dosis, alergias, diagnósticos, contactos de los médicos y —para bebés— la cartilla de vacunación. Un frasco sin receta no siempre se puede reponer en una farmacia de otra ciudad; una lista escrita sí resuelve.

Embarazo y recién nacidos

El CDC pide en el kit las **vitaminas prenatales y demás medicamentos**, y suministros por si el parto ocurre sin poder llegar al hospital: toallas limpias, tijeras afiladas limpias, perilla de succión, guantes, dos agujetas blancas limpias para atar el cordón, sábanas limpias, toallas sanitarias, jabón o alcohol y bolsas de basura. Para bebés: pañales, toallitas, crema, biberones y fórmula. Un detalle que importa: **la fórmula lista para tomar es la opción más segura en emergencia**, porque no hay que mezclarla con agua y viene en envases estériles de un solo uso.

Discapacidad, movilidad reducida y adultos mayores

Ready.gov insiste en **planificar por adelantado el transporte accesible** que se necesitará para evacuar o moverse, y en contemplar al animal de servicio o de apoyo con su comida, agua y suministros. Ese plan se acuerda con vecinos concretos y con nombre, no en abstracto.

El golpe que llega después: la salud mental

El CDC nombra las reacciones normales tras un desastre —**miedo, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento, frustración, problemas para dormir o pesadillas**— y recomienda cuidar el cuerpo, mantener el contacto con otras personas y tomar descansos de las noticias. En Estados Unidos y sus territorios existe la **Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes, disponible las 24 horas: 1-800-985-5990**, con atención en español. Pedir ayuda aquí no es debilidad: es parte de la recuperación, igual que reparar el techo.

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Personas con discapacidades. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Qué hacer para protegerse durante un apagón. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-during-a-power-outage.html>

Fuente: FDA — Administración de Alimentos y Medicamentos (EE. UU.) — Almacenamiento de insulina y cambio entre productos en una emergencia. <https://www.fda.gov/drugs/emergency-preparedness-drugs/information-regarding-insulin-storage-and-switching-between-products-emergency>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Lista para el kit de emergencia: embarazadas, bebés y niños. <https://www.cdc.gov/children-and-school-preparedness/resources/emergency-kit-checklist-pregnant-women-infants-and-children.html>

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Cómo sobrellevar un desastre o un evento traumático. https://www.cdc.gov/natural-disasters/media/pdfs/2024/08/coping_with_disaster_2_english.pdf

Vivienda y pertenencias

Fotografía antes de tirar nada. Es la regla que más dinero recupera

La instrucción oficial del seguro es literal: **«fotografiar y grabar en video el interior y el exterior de tu propiedad, tomado antes de desechar cualquier cosa»**. Después hay que **reportar la pérdida de inmediato** a la aseguradora, y **guardar recibos, estados de cuenta y facturas del contratista**, que es lo que asegura que el pago del reclamo llegue a tiempo. Limpiar antes de documentar es, en la práctica, renunciar a cobrar.

1. Antes de volver a entrar: mira, huele y escucha desde afuera

El CDC lo ordena así: **si hueles gas o sospechas una fuga, cierra la válvula principal, abre todas las ventanas y sal de inmediato**. Si hay agua estancada dentro y puedes cortar la corriente desde un lugar seco, córtala. Y una advertencia sencilla que evita explosiones e incendios: **usa linternas de pilas, no velas, lámparas de gas ni antorchas**.

2. Ventila antes de instalarte

La recomendación del CDC es entrar brevemente a abrir puertas y ventanas y **dejar que la casa se ventile al menos 30 minutos** antes de permanecer dentro.

3. Cortar los servicios: cuándo sí, y el error que no se puede cometer

El **gas** tiene una regla sin excepciones: si lo cierras por cualquier motivo, **solo un profesional calificado puede volver a abrirlo. Nunca lo reabras tú**. La **electricidad** se corta apagando primero los circuitos individuales y al final el interruptor principal —importa el orden, porque una chispa eléctrica puede encender gas si hay fuga—. El **agua** conviene cerrarla si las tuberías pudieron agrietarse, porque eso contamina el suministro de la casa, y no reabirla hasta que la autoridad confirme que es potable.

4. Vuelve solo cuando lo autoricen

Suena obvio y es la instrucción que más se rompe: **regresa a casa únicamente cuando las autoridades digan que es seguro**. El daño estructural no siempre se ve desde la calle.

- Haz hoy un inventario con fotos de lo que hay en cada cuarto: se hace en veinte minutos y vale oro en un reclamo.

- Guarda ese inventario y las pólizas **fuera de la casa** —en la nube o con un familiar—, porque un archivo que se moja con la casa no sirve de nada.
- Si tienes que salir, lleva contigo los documentos, no los muebles.
- No firmes nada con un contratista mientras estés en shock: revisa la sección de dinero, donde están las señales de fraude.

Fuente: FEMA · NFIP (EE. UU.) — Starting Your Recovery (hoja informativa del seguro nacional de inundación).

https://agents.floodsmart.gov/sites/default/files/media/document/2025-07/fema-nfip-starting-your-recovery_fact-sheet-10-2021.pdf

Fuente: CDC — Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (EE. UU.) — Guía de seguridad para volver a entrar a una casa inundada.

<https://cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html>

Fuente: Departamento de Servicios Humanos de Hawái (EE. UU.) — Corte de servicios y seguridad (guía oficial de protección civil).

<https://humanservices.hawaii.gov/communications/are-you-ready/utility/>

Dinero e ingresos

Efectivo en billetes pequeños: el detalle que se descubre tarde

Ready.gov lo recomienda con una razón concreta: **«es importante tener billetes pequeños a la mano porque los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito pueden no funcionar durante un desastre»**, justo cuando hay que comprar suministros, combustible o comida. Sin luz no hay terminal, y sin terminal el billete de alta denominación tampoco sirve si nadie tiene cambio.

Los documentos que hay que poner a salvo hoy

La recomendación oficial es guardar pólizas de seguro, escrituras, registros de propiedad y demás papeles importantes **en un lugar seguro fuera de la casa**. FEMA publica para esto el **Emergency Financial First Aid Kit**, organizado en cuatro bloques: identificación del hogar, documentación financiera y legal, información médica y contactos. Su regla para el papel: **caja o caja fuerte a prueba de fuego y agua**, caja de seguridad bancaria, o en manos de alguien de confianza. Para lo digital: **archivos protegidos con contraseña** en una memoria externa o en almacenamiento seguro fuera del domicilio. Y si pagas todo en línea, imprime periódicamente los registros de tus cuentas.

Un fondo de emergencia, aunque sea pequeño

El CFPB evita las fórmulas mágicas: **«la cantidad que necesitas depende de tu situación»**, pero **«incluso una cantidad pequeña puede dar algo de seguridad financiera»**. Su argumento de fondo es el que importa: sin ese colchón, un gasto imprevisto de una sola vez **puede crecer muchísimo más que la factura original por intereses y comisiones**, porque obliga a recurrir al crédito.

Después del desastre llegan los que vienen a robarte con papeles

El CFPB describe el patrón exacto: **«desconfía de contratistas que van de puerta en puerta y de personas que ofrecen “oportunidades” no solicitadas o usan tácticas de alta presión para forzarte a decidir en el momento»**. Sus reglas concretas: **nunca pagues por transferencia electrónica, tarjeta de regalo, criptomoneda o efectivo**, porque así es más difícil recuperar el dinero; **no hagas el pago final hasta que el trabajo esté terminado a tu satisfacción**; y pregunta siempre **«¿me muestra su identificación y su licencia de contratista?»** y **«¿me da tres referencias recientes de la zona?»**. Un dato que corta muchas estafas de raíz: **ningún trabajador de FEMA ni funcionario federal o estatal pide ni acepta dinero**. Los estafadores se hacen pasar por empleados de gobierno, ajustadores de seguros, policías o empleados del banco.

Fuente: Ready.gov · FEMA (EE. UU.) — Preparación financiera. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Fuente: FEMA · Operation Hope (EE. UU.) — Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK).

https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_effak-toolkit.pdf

Fuente: CFPB — Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (EE. UU.) — Cómo evitar estafas y fraudes después de un desastre.

<https://www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-avoid-scams-and-fraud-after-a-disaster-en-1529/>

Qué se puede vender

Después de un sismo la demanda se mueve en dos tiempos. Los primeros días la gente busca **seguridad inmediata y logística**; las semanas siguientes, **reparación**. Quien entiende esa secuencia sabe qué ofrecer en cada momento.

- **Anclaje de muebles a la pared:** es la medida que más repiten las agencias sísmicas y casi nadie tiene hecha. Ángulos, tornillos, taquetes y el servicio de instalarlos.
- **Retiro de escombros y limpieza de vidrios** en casas y locales, con acarreo al punto que indique el municipio.
- **Reparación de bardas, aplanados y grietas superficiales.** Lo estructural es otra cosa y va más abajo.
- **Resguardo y mudanza de pertenencias** mientras se revisa el inmueble: cajas, embalaje, transporte y bodega temporal.
- **Comida preparada y agua** para familias sin cocina, sin gas o en albergue.
- **Carga de teléfonos y linternas recargables** donde volvió la luz antes que en el resto de la zona.
- **Cuidado de niños y de personas mayores** mientras la familia hace trámites, filas y limpieza.

Subir el precio porque hay desesperación puede ser ilegal

Cuando hay una emergencia declarada, muchos países limitan por ley cuánto puede subir el precio de lo básico. En **California** el límite es **10% sobre el precio previo** durante 30 días —y **180 días para servicios de reparación y limpieza**—, con hasta un año de cárcel y 10.000 dólares de multa. **Texas** no fija un porcentaje pero sanciona el precio «exorbitante» hasta con 20.000 dólares por infracción. En **México**, la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga a respetar el precio ofrecido y los precios máximos, y PROFECO sanciona con multa. En **Brasil**, el Código de Defensa del Consumidor prohíbe «elevar sin justa causa el precio». Cobrar un precio justo por un trabajo duro es legítimo; aprovechar la desesperación, no.

Fuente: OIT — Organización Internacional del Trabajo — Panorama Laboral de América Latina y el Caribe 2025 (resumen ejecutivo).

https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-12/Executive%20Summary_Labour%20Overview%202025_LAC_ILO.pdf

Fuente: PROFECO — Procuraduría Federal del Consumidor (México) — Ley Federal de Protección al Consumidor (artículos 7, 8 y 128).

https://www.profecogob.mx/juridico/pdf/Ley_fed_protec_consum.pdf

Fuente: Attorney General de California (EE. UU.) — Price gouging during declared emergencies. <https://oag.ca.gov/consumers/pricegougingduringdisasters>

Fuente: Presidência da República (Brasil) — Código de Defesa do Consumidor, art. 39, X (elevar preços sem justa causa).

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm

Negocios y autoempleo

Conviene partir de un dato para dimensionar de qué estamos hablando: según la OIT, la informalidad **afecta a casi la mitad de la población ocupada de América Latina y el Caribe, alrededor del 47%**, con diferencias enormes entre países —menos del 30% en Uruguay y Chile, más del 70% en Bolivia y Perú—. Para millones de familias de la región, «buscar trabajo» y «montar algo por cuenta propia» son la misma frase. Lo que sigue no es una promesa de ingresos: es el mapa de lo que la gente efectivamente hace cuando pasa una crisis, con sus requisitos y sus riesgos a la vista.

Anclaje sísmico de muebles — inversión baja, demanda desatendida

Hace falta taladro, brocas para muro, ángulos metálicos y tornillería. La venta no es el producto: es el **servicio de instalarlo bien**, porque casi nadie quiere taladrar su propia pared. Funciona muy bien puerta a puerta en edificios que ya sintieron un sismo fuerte, y con escuelas y guarderías, que suelen tener la obligación de hacerlo. Se puede empezar con un solo cliente y crecer con recomendación.

Cuadrilla de limpieza y acarreo de escombros

Es el trabajo con más demanda y también el más peligroso: OSHA documenta electrocución, caídas, asbesto en escombros de construcciones antiguas y monóxido de carbono de los equipos de combustión. Lo que separa a una cuadrilla seria de una improvisada es el equipo: botas, guantes, casco, goggles y respirador N-95 como mínimo. Cobra por volumen o por jornada, deja claro por escrito qué incluye el acarreo y confirma con el municipio dónde se deposita el cascajo.

Documentación de daños para seguros y trámites

Mucha gente pierde su reclamación porque tiró o reparó antes de fotografiar. Un servicio sencillo —recorrer la vivienda, fotografiar cada daño con referencia de tamaño, llenar el inventario y entregarlo ordenado— resuelve un problema real y casi no necesita inversión: un teléfono con buena cámara y método. Se combina bien con las plantillas descargables de este sitio.

Tres trabajos que NO conviene improvisar

Moho: la EPA marca el límite en **10 pies cuadrados (unos 90 cm × 90 cm)**; por encima de eso, o si el agua venía del drenaje, recomienda un profesional con experiencia. Aun por debajo, hace falta respirador **N-95**, guantes largos y goggles sin ventilación. **Motosierra:** el NIOSH es tajante en que solo debe usarla quien está capacitado, y OSHA advierte del rebote de la punta. **Instalaciones eléctricas y de gas:** OSHA indica dar por hecho que *toda* línea caída está energizada, y el NIOSH pide mantenerse a **3 metros** de ellas. Ese trabajo es de personal certificado, no de aprendizaje sobre la marcha.

Un límite que conviene respetar por interés propio: revisar si una estructura es habitable no es trabajo de una cuadrilla de limpieza, es de personal con formación en estructuras. Ofrecer ese dictamen sin serlo expone a la gente a un derrumbe y a ti a una responsabilidad que no querrás.

Estados Unidos — préstamos por desastre de la SBA

Para zonas con declaratoria de desastre. El préstamo por **daño económico (EIDL)** es capital de trabajo para pequeños negocios y organizaciones sin fines de lucro afectados; el de **daño físico** cubre pérdidas no cubiertas por el seguro. Tope combinado de **2 millones de dólares**, interés que **no excede 4%** si no puedes obtener crédito en otro lado, plazo de hasta 30 años y primer pago diferido 12 meses. También hay línea para dueños de vivienda (hasta 500.000) e inquilinos por bienes personales (hasta 100.000).

México — qué existe hoy, con honestidad

El **FONDEN dejó de asumir compromisos el 1 de enero de 2021**. Lo que opera hoy ante emergencias es el **PAEAN**, de Protección Civil, y conviene saber qué es y qué no: entrega **insumos de auxilio** —despensas, agua, cobertores, láminas, material de limpieza— cuando la capacidad del estado se ve rebasada. **No es un fondo de reconstrucción ni un crédito para tu negocio**. Para capital habrá que mirar programas estatales, municipales o banca de desarrollo, verificando siempre en el sitio oficial: alrededor de estos programas circulan fraudes que usan su nombre.

Brasil — Pronampe para micro y pequeña empresa

Línea de crédito para **microempresas** (facturación anual hasta 360.000 reales) y **pequeñas empresas** (de 360.000 a 4,8 millones). El monto llega hasta el **60% de la facturación bruta del año anterior** para empresas con más de un año de operación, y hasta el 50% para las nuevas. La tasa máxima es la SELIC más hasta 6% anual.

Fuente: EPA — Agencia de Protección Ambiental (EE. UU.) — Mold Cleanup in Your Home (umbral de 10 pies cuadrados).

<https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home>

Fuente: OSHA — Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (EE. UU.) — Keeping Workers Safe during Disaster Cleanup and Recovery (FS-3698).

https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA_FS-3698.pdf

Fuente: NIOSH — Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (EE. UU.) — Hurricane and Flood Key Messages (publicación 2025-106).

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2025-106/pdfs/2025-106.pdf>

Fuente: SBA — Administración de Pequeños Negocios (EE. UU.) — Economic Injury Disaster Loans.

<https://www.sba.gov/funding-programs/disaster-assistance/economic-injury-disaster-loans>

Fuente: SSPC — Coordinación Nacional de Protección Civil (México) — Lineamientos del Programa para la Atención de Emergencias por Amenazas Naturales. <https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5626632>

Fuente: Governo Federal (Brasil) — Novo Pronampe — crédito para micro e pequenas empresas. <https://www.gov.br/memp/pt-br/programa-acredita/novo-desenrola-brasil/novo-pronampe>

Artículos relacionados

Dos sismos, la misma fecha, dos lecciones distintas.

19 de septiembre de 1985 — el suelo importa tanto como el sismo

A las 7:19 de la mañana. El USGS lo cataloga como **magnitud 8.0** y el NIST como **8.1**: las fuentes discrepan y aquí se dan las dos. Las cifras de muertes también discrepan —el CENAPRED reporta unos 6.000 decesos y el NIST habla de 10.000—, con unos 30.000 heridos, 150.000 damnificados y 30.000 viviendas destruidas según el CENAPRED, y un coste de unos 4.100 millones de dólares. **La lección:** la Ciudad de México está construida sobre los sedimentos de un antiguo lago, y ese subsuelo amplificó las ondas hasta cinco veces respecto a lo que se sintió fuera de la ciudad. El epicentro estaba a cientos de kilómetros y aun así el daño fue devastador. Dónde está parado tu edificio cambia el resultado tanto como la magnitud.

19 de septiembre de 2017 — la alerta tiene un límite físico

Treinta y dos años después, el mismo día, a las 13:14. Magnitud **7.1** según el USGS, con epicentro en la zona Puebla-Morelos. El CENAPRED contabiliza **369 muertes**: 228 en la Ciudad de México, 74 en Morelos, 45 en Puebla, 15 en el Estado de México, 6 en Guerrero y 1 en Oaxaca, con daños por 62.099 millones de pesos. **La lección:** el epicentro estaba cerca, así que el sistema de alerta sísmica solo pudo avisar entre **3 y 5 segundos** antes de que llegaran las ondas, frente a alrededor de un minuto en 1985, cuando el epicentro estaba lejos. La alarma es valiosa, pero no puede vencer a la física: con un sismo local no da tiempo a evacuar un edificio. Por eso el refuerzo estructural y saber qué hacer en el sitio pesan más que confiar en la alerta.

Los animales no predicen terremotos

Es una creencia extendida y el USGS la ha revisado: no se ha comprobado científicamente ningún **comportamiento consistente y confiable** de los animales previo a un sismo. Si tu perro está inquieto, no es un pronóstico. Nadie en el mundo puede predecir hoy la fecha, la hora y el lugar de un terremoto.

Guías relacionadas del sitio:

- Erupción volcánica — la sismicidad volcánica y la ceniza.
- Apagón energético — vivir sin luz los días siguientes.
- Crisis de infraestructura — cuando lo que falla es el agua o el camino.
- Crisis combinada — sismo más lluvia, más apagón.

Fuente: CENAPRED — Los sismos del 19 de septiembre. <https://www.gob.mx/cenapred/articulos/los-sismos-del-19-septiembre>

Fuente: NIST — Instituto Nacional de Estándares y Tecnología (EE. UU.) — El terremoto de México de 1985. <https://www.nist.gov/el/earthquake-mexico-1985>

Fuente: USGS — Terremoto de magnitud 7.1 en México (Puebla-Morelos, 2017). <https://www.usgs.gov/news/featured-story/magnitude-71-earthquake-mexico>

Fuente: USGS — El sistema mexicano de alerta sísmica temprana tras el sismo de 2017.

<https://www.usgs.gov/news/usgs-scientist-mobilizes-recon-team-learn-mexicos-earthquake-early-warning-system>

Fuente: USGS — ¿Pueden los animales predecir terremotos?. <https://www.usgs.gov/faqs/can-animals-predict-earthquakes>

Preguntas frecuentes

¿Qué debo tener preparado para un terremoto?

Ready.gov recomienda anclar a la pared los muebles altos y los aparatos pesados, guardar lo frágil en repisas bajas, y tener un kit con agua y comida para al menos tres días, linterna, radio de pilas, botiquín y documentos. Añade un contacto fuera de tu ciudad al que todos llamen, y calzado cerrado con una linterna bajo la cama.

¿Es mejor salir corriendo o meterse debajo de una mesa durante un sismo?

El USGS recomienda meterse debajo de un escritorio o una mesa y agarrarse, y advierte expresamente que no hay que correr hacia afuera mientras está temblando. La mayoría de las lesiones se producen al intentar desplazarse durante el movimiento, entre objetos que caen y vidrios que se rompen.

¿Qué hago si quedo atrapado después de un terremoto?

Según Ready.gov, hay que enviar un mensaje de texto si es posible, golpear una tubería o una pared, o usar un silbato, y evitar gritar. Gritar agota rápido y hace inhalar polvo; el golpeteo se escucha a mucha más distancia y puede mantenerse durante horas.

¿Cuánta agua hay que guardar por persona para una emergencia?

El CDC recomienda al menos 1 galón (3,8 litros) por persona y por día durante 3 días. Ready.gov advierte que los niños, las madres lactantes y las personas enfermas pueden necesitar más, y que con temperaturas muy altas las necesidades de agua pueden duplicarse. El agua almacenada debe reemplazarse cada 6 meses.

¿Cuánto dura la comida en el refrigerador si se va la luz?

Según FoodSafety.gov, del USDA, el refrigerador mantiene los alimentos seguros hasta 4 horas si no se abre, y un congelador lleno unas 48 horas (24 horas si está a la mitad). Todo perecedero que haya estado a 4 °C o más durante 2 horas o más debe desecharse. La regla oficial es: en caso de duda, tíralo.

¿A qué distancia de la casa hay que poner un generador portátil?

Solo al aire libre y a más de 20 pies (6,1 metros) de cualquier ventana, puerta o rejilla de ventilación, según CDC y CPSC. La CPSC advierte que usar un generador en interiores puede matar en minutos, porque su escape contiene monóxido de carbono, un veneno que no se ve ni se huele. La misma regla aplica a hidrolavadoras, asadores de carbón y estufas de campamento.

¿Es mejor llamar o mandar mensaje cuando hay una emergencia?

Mandar mensaje. La guía conjunta de la FCC y FEMA explica que los mensajes de texto pueden pasar cuando una llamada no lo logra, aunque haya retraso si la red está congestionada, y pide limitar las llamadas que no sean de emergencia para no ocupar la red que necesitan los servicios de auxilio.

¿La insulina se echa a perder si se va la luz?

No de inmediato. La FDA documenta que la insulina en frascos o cartuchos del fabricante, abierta o cerrada, puede permanecer sin refrigerar entre 15 y 30 °C hasta 28 días y seguir funcionando, aunque pierde efectividad con temperaturas extremas. En una emergencia es preferible usarla a quedarse sin ella, pero en cuanto se recupere el almacenamiento adecuado esos frascos deben descartarse y reemplazarse.

¿Qué hago si alguien en casa depende de un equipo médico que necesita electricidad?

Ready.gov recomienda pedirle al proveedor de electricidad que incluya el domicilio en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio, tener una batería adicional para sillas de ruedas eléctricas y dispositivos de asistencia, y hablar con el médico sobre cómo mantener el equipo funcionando durante un apagón. Es un trámite que se hace antes, no durante.

¿Puedo empezar a limpiar mi casa después de un desastre?

Antes de tirar o limpiar nada, hay que fotografiar y grabar en video el interior y el exterior de la propiedad y reportar la pérdida de inmediato a la aseguradora, según la guía oficial del seguro nacional de inundación de FEMA. También conviene guardar recibos, estados de cuenta y facturas del contratista. Limpiar antes de documentar suele significar perder el reclamo.

¿Puedo volver a abrir la llave del gas yo mismo?

No. La guía oficial de protección civil es explícita: si cierras el gas por cualquier motivo, solo un profesional calificado puede volver a abrirlo. Además, al cortar la electricidad hay que apagar primero los circuitos individuales y al final el interruptor principal, porque una chispa eléctrica puede encender gas si hay una fuga.

¿Por qué conviene tener efectivo guardado para una emergencia?

Porque los cajeros automáticos y las terminales de tarjeta dependen de electricidad y de red, y suelen dejar de funcionar justo cuando hay que comprar agua, combustible o comida. Ready.gov recomienda guardar una pequeña cantidad de efectivo en casa, en un lugar seguro y en billetes pequeños, ya que en una emergencia puede no haber cambio disponible.

¿Cómo sé si un contratista que ofrece reparar mi casa es un fraude?

El CFPB señala como banderas rojas que vaya de puerta en puerta, que ofrezca oportunidades no solicitadas o que presione para decidir en el momento. Recomienda no pagar nunca por transferencia, tarjeta de regalo, criptomoneda o efectivo, no hacer el pago final hasta que el trabajo esté terminado a satisfacción, y pedir identificación, licencia de contratista y tres referencias recientes de la zona. Además, ningún trabajador de FEMA ni funcionario federal o estatal pide o acepta dinero.

¿Cuántas personas murieron en el terremoto de México de 1985?

Las fuentes oficiales discrepan. El CENAPRED reporta unos 6.000 decesos y el NIST de Estados Unidos habla de 10.000. Hay coincidencia en el resto de la magnitud del daño: alrededor de 30.000 heridos, 150.000 damnificados, 30.000 viviendas destruidas y un coste cercano a los 4.100 millones de dólares.